

VÄLISTAMISDIEEDIL OLEVA KLIENDI NÕUSTAMINE - LISA

GLUTEENIVABA TOITUMINE

Gluteen on kleepvalk, mida leidub teraviljades, mis annab taigale soovitud küpsetusomadused.

Gluteenivaba toitumise korral jäetakse toidust välja kõik nisust, odrast ja rukkist valmistatud tooted, sh makaronid/pastad, kliid, idandid, leivad, saiad ja küpsetised, pitsad, näkileivad, paneeritud toidud (kala, liha) jne), müslid, lasanjeplaadid, vahvlid, jookidest õlu ja kali, enamus paki- ja purgisuppe, enamus kastmeid, sh sojakaste, vorstid, paljud magustoidud, vahvliga kommid ja jäätised, paljud šokolaadid, puljongikuubikud, linnased jne. Kui lisaained sisaldavad gluteeni, peab see olema sildil välja toodud. Lugege alati pakendilt valmistoidu koostist, et olla täiesti kindel, et selles ei sisaldu gluteeni.

Garanteeritult gluteenivabade toodete puhul lisatakse pakendile vastav märge, mis tähendab, et teravili on puhtalt kasvatatud ja koristatud, saagi sees ei ole teiste teraviljade teri ning jahu ei ole jahvatatud samade seadmetega, kus on jahvatatud gluteeni sisaldavaid teravilju. Tänapäeval on poodides päris hea valik gluteenivabasid leiva- ja saiatooteid, samuti erinevaid jahusegusid.



Vastavalt EL seadusele ja AOECs standardile ei tohi gluteenivabades toodetes gluteeni sisaldus olla üle 20 mg/kg kohta. See on imeväike kogus, kuid võib põhjustada reaalselt ohtu nende inimeste tervisele, kellel on tsöliaakia või mõni muu gluteenist põhjustatud haigus. Tootjad võivad gluteenivabade toodete pakenditele kirjutada „gluteenivaba“ või oma tootmisprotsessi litsentseerimise kaudu saada õiguse kasutada oma pakenditel gluteenivaba kaubamärki. Gluteenivaba kaubamärgi tähisteks on läbikriipsutatud viljapea:

GLUTEENIVABAL DIEEDIL ON TARBIDA LUBATUD TERAVALJAD gluteenivaba kaer, hirss, tatar, riis, mais, amarant ning kinoa.

Tsöliaakiahaigel peavad need teraviljad olema samuti garanteeritult gluteenivabad.

*Vt tooteid meie kaubanduvõrgus Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt
<https://tsoliaakia.ee/gluteenivabalt/gluteenivabade-toodete-muuk/>*

OLULINE ON VÄLTIDA TOIDUVALMISTAMISEL TOIDU GLUTEENIGA SAASTUMIST

Vt ETTA juhiseid toitumishõustajale ja -terapeutidele. Toidu saastumise vältimine gluteeniga toidu valmistamise või serveerimise ajal 2020.

VÄLJAS SÖÖMINE

Väljas söömas käies tuleb teavitada teenindajat gluteenivaba toidu vajadusest. Veenduda, et personal saab aru sellest. Külastada vaid restorane, mis välistavad ristsaastumise võimaluse toidu tegemisel.

Vt infot Eesti Tsöliaakia Seltsi koduleheküljel <https://tsoliaakia.ee/gluteenivabalt/kus-einestada/>.

Jälgi menüü tähiseid, kuna restoranide menüüdes ei ole ühtset märgistusüsteemi (igalpool ei tähenda G gluteenivaba).

LUBATUD-KEELATUD TOIDUAINED

Vt Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel: Lubatud ja keelatud toiduained gluteenivaba dieedi korral (2019). https://tsoliaakia.ee/wp-content/uploads/2019/03/LubatudKeelatud_10.03.19.pdf

JUHISED GLUTEENIVABAKS TOITUMISEKS JA TOITUMISNÕUSTAMISEKS

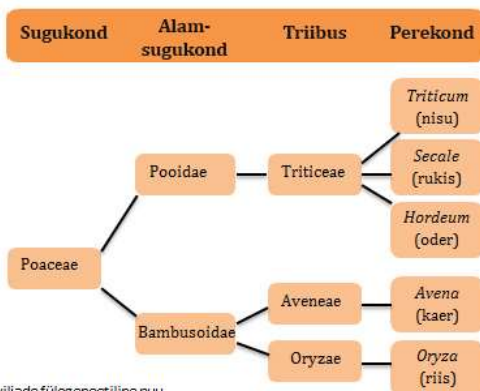
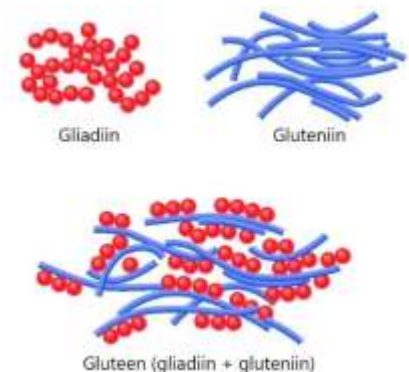
Vt Eesti Tsöliaakiaseltsi gluteenivaba toiduvalmistamise juhised 2018. https://tsoliaakia.ee/wp-content/uploads/2018/09/Haiqla-toitlustus_2018.pdf

Vt Gluteenivaba mõiste ja juhised gluteenivaba toidu käitlemiseks. Veterinaar- ja toiduameti koduleht <https://vet.agri.ee/et/toit/vaba-margistus/gluteenivaba>.

TERAVILJAVALK GLUTEEN

Klassikaliselt nimetatakse gluteeniks kahe valgufraktsiooni **gluteliini ja prolamiini** kombinatsiooni. Erinevates teraviljades leiduvad prolamiinid kannavad erinevaid nimetusi. Nisus leiduv prolamiin on **gliadiin** ja nisugluteliin on **gluteniin** (pildil ongi kujutatud nisugluteen).¹

Teistes teraviljades leidub samuti erinevate nimetustega prolamiine: rukkis sekaliini, odras hordeiini, kaeras aveniini. Üldisest valgusaldusest langeb prolamiinide arvele nisus 40-50%, rukkis 30-50%, odras 35-45% ja kaeras 10-15%.¹



Teraviljade fülogeneetiline puu [Pinier, 2010]

Just prolamiinides (teraviljavalgus) leiduvaid kindlaid aminohapete järjestusi seostatakse toksilise mõjuga peensoole limaskestale enam tuntud gluteenitalumatuse vormi ehk tsöliaakia puhul. Nisuvalgus leiduv prolamiin gliadiin on tsöliaakiahaigele toksiline, gluteniin aga mitte.¹

Vaadates teraviljade põlvnemise fülogeneetilist puud (Pinier, 2010) näeme, et nisu, rukkis ja oder on omavahel lähimad sugulased, pärinedes *Triticeae* triibusest (triibus on alamsugukonna ja perekonna vaheline süstemaatikaüksus). Kaer ja riis kuuluvad küll samasse sugukonda *Poaceae*, kuid erinevatesse triibustesse (*Aveneae* ja *Oryzae*). See selgitab, miks kaeras sisalduvad aveniinid on pehmematimega kui teistest teraviljadest pärit prolamiinid.²

Kasutatud kirjandus:

1. Rahuoja, K. (2012). Tsöliaakia: juhendmaterjal patsientidele. Bakalaureusetöö, Toidutehnika ja tootearenduse õppekava KATB02/09.
2. Pinier, M., Fuhrmann, G., Verdu, E., Leroux, J-C. (2010). Prevention Measures and Exploratory Pharmacological Treatments of Celiac Disease. *The American Journal of Gastroenterology*, 105, 2551–2561.